



**Lapset ja luontaistuotteet**

6.10.2023

1(4)

Lapsiasiavaltuutetun toimisto  
Vapaudenkatu 58 A, 3 krs.  
40100 JYVÄSKYLÄ  
[lapsiasiavaltuutettu@oikeus.fi](mailto:lapsiasiavaltuutettu@oikeus.fi)

ASIA: Pyöreän pöydän keskustelu lapsen oikeuksista ja virallisen lääketieteen ulkopuolisista hoitomuodoista ja hyvinvointipalveluista

Lapsiasiavaltuutetun toimisto järjestää Pyöreän pöydän keskustelun lapsen oikeuksista ja virallisen lääketieteen ulkopuolisista hoitomuodoista ja hyvinvointipalveluista tiistaina 10.10.2023 klo 12–16 etätilaisuutena. Pyöreän pöydän keskustelun on kutsutilaisuus. Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto ei osallistu tilaisuuteen kutsuttuna, mutta liitto on Luontaishoitoalan Foorumi ry:n jäsenjärjestö, joka on yksi tilaisuuteen kutsuttu taho. Pyöreän pöydän keskustelu keskittyy hoitomuotoihin, eikä tuotteisiin. Niin sanotut luontaistuotteet kuitenkin osin liittyvät teemaan, joten katsomme tärkeäksi tuoda Lapsiasiavaltuutetun tietoon joitakin tuotteisiin liittyviä näkökulmia.

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto pitää hyvänä, että täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitojen keskustelussa huomioidaan myös lasten oikeudet. Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto tuo aiheeseen liittyen näkökulmaa ja tietoa ravintolisien, vitamiinivalmisteiden ja muiden ns. luontaistuotteiden osalta.

**NS. LUONTAISTUOTTEILLA RUNSASTI SÄÄNTELYÄ JA VALVONTAA**

Taustatietona on hyvä huomioida, että luontaistuotteiden, kuten elintarvikelainalaisten ravintolisien ja lääkelainalaisten kasvirohdosvalmisteiden valmistukseen, maahantuontiin, markkinointiin ja kaupanpitoon liittyy kymmeniä säädöksiä ja niiden valvonta on kattavaa Suomessa. Säätely ja valvonta antavat ns. luontaistuotteita käyttäville kuluttajille, kuten myös lapsille hyvän kuluttajasuojan.

Luontaistuotteisiin liittyviä valvontaviranomaisia ovat mm. Ruokavirasto, kunnan elintarvikevalvonta, Tulli, Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes ja Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea.

Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton näkemyksen mukaan lasten käyttämien ns. luontaistuotteiden säätelyasiat ja valvonta ovat varsin hyvässä kunnossa. Esimerkiksi lasten käyttämien elintarvikkeiden, kuten ravintolisien osalta on säätelyä ja viranomaisohjeista.

**Ruokavirasto on antanut ohjeita lasten ravintolisien käytöstä:**

- Noudata aina pakkauksessa olevaa käyttöohjetta.
- Ennen kuin annat ravintolisää lapselle, varmista sen soveltuvuus lapselle esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiselta. Lapsi voi reagoida tuotteeseen eri tavalla kuin aikuinen.
- Muita kuin vitamiineja, kivennäisaineita tai rasvahappoja sisältäviä ravintolisävalmisteita on turvallisinta käyttää aina kuureina, sillä niiden jatkuvan käytön pitkäaikaisvaikutuksia ei ole yleensä tutkittu.
- Kerro ravintolisän käytöstä aina lääkärillesi, jotta taudinmäärityksessä ja hoidossa osataan ottaa huomioon ravintolisän käyttö sekä mahdolliset lääkkeen ja ravintolisän yhteisvaikutukset.



- Jos saat tai epäilet saaneesi ravintolisästä haittavaikutuksia, ota yhteyttä lääkäriin tai kerro oireistasi apteekin henkilökunnalle. Lääkealan ammattilainen kirjaa oireesi ja lähettää kuvauksen tiedoksi valvontaviranomaiselle. Kerro haittavaikutuksista myös oman kuntasi elintarvikevalvontaviranomaiselle, jonka tehtävänä on ravintolisien valvonta.
- Vain lääkkeille voidaan sallia sairauksien hoitoon, ehkäisyyn ja parantamiseen liittyviä lääkkeellisiä vaikutuksia tai väitteitä. Ravintolisän ja muun elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, esillepanossa tai mainonnassa ei tällaisia väitteitä saa esittää.

Ruokavirasto korostaa varovaisuutta ravintolisien ostamiseen netistä. Ruokavirasto toteaa ohjeessaan, että *”ostamalla suomalaisesta kaupasta, luontaistuotekaupasta tai apteekista ravintolisää, tiedät mihin ottaa yhteyttä, jos et ole tyytyväinen tuotteeseen. Tuntemattomalta taholta internetistä tai postimyynnistä ostaminen voi olla riski! Mikäli tilaat internetistä valmisteita, ota selvää, voidaanko valmistetta pitää Suomessa lääkkeenä. Lääkkeiden tilaamisessa postin kautta on rajoituksia.”*

Ulkomaisten verkkokauppojen riskeistä on tehty mm. Omalla vastuulla -kampanja, johon osallistui useita viranomaisia ja elinkeinoelämän järjestöjä. <https://tukes.fi/omallavastuulla>

Lähde: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/ravintolisat/>

## LAPSET JA LUONTAISTUOTTEET -KYSELYN TULOKSIA

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto tiedusteli jäsenyrityksiltään lasten käyttämistä luontaistuotteista lokakuun 2023 alussa. Kyselyssä otettiin huomioon Lapsiasiavaltuutetun pyöreän pöydän keskustelun teemat.

Tässä kooste vapaamuotoisista vastauksista, joita Suomen Terveystuotekauppioiden Liiton kyselyyn tuli terveystuotealan toimijoilta.

### **1. Millaisia luontaistuotteita on käytössä lapsilla, millaisissa tilanteissa niitä käytetään ja mitä niillä tavoitellaan?**

Maitohappobakteerit/probiootit, lasten monivitamiinit, lasten D-vitamiinit, C-vitamiini, kivennäisaineita (mm. magnesium), rasvahappoja, homeopaattisia valmisteita, sinkki, magnesium, yrttejä (mm. punahattu-uute, kamomillauute, siänkärsämöuute), propolis, yrttiteet, yrttisalvoja (mm. kamomillavoide, laventelivoide), höyryhengitykseen eteerisiä öljyjä (mm. eukalyptus).

Ravitsemuksellisesti ravintolisissä pyritään täydentämään lasten ravintoaineiden saantia, vaikkakin pyrkimys on monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion koostaminen. Fysiologisesti luontaistuotteita käytetään erilaisten pienten vaivojen itsehoidossa. Tyypillisesti vastustuskyvyn tukeminen, ruoansulatuksen normaalin toiminnan tukeminen tai esimerkiksi antibioottikuurin yhteydessä probioottivalmisteiden käyttäminen.



## 2. Mitä hyvää omasta mielestäsi luontaistuotteilla on lapsen aseman, oikeuksien ja hyvinvoinnin kannalta?

Avoimia vastauksia:

*-”Lapsi saa lempeää tehokasta apua terveyteensä ja vastustuskyvyn parantamiseen, paranemisprosessi tukee lapsen kehitystä.”*

*-”Meidän lapsemme ovat erittäin terveitä ja hyvinvoivia. Terveyttä tulisi hoitaa aktiivisesti ja siihen olennaisena osana kuuluu ravitsemus. Tänä päivänä on pakko täydentää ravitsemusta, koska esimerkiksi kouluruoka on kehnoa.”*

*-”Luontaistuotteet turvaavat lapsen oikeutta terveyteen ja ovat siten lapsen oikeuksien mukaista. Vanhempien velvollisuus on turvata lapsen terveys ja turva ja luontaistuotteet auttavat tässä tehtävässä vanhempia oikein käytettynä. On hyvin tärkeää, että tätä tuetaan eikä rajoiteta tiedonpuutteen takia. Tällä on myös suuria säästöjä mahdollista saada koska esim. korvatulehduskierteen katkaisemiseen on hyviä tuloksia luontaistuotteilla saatu.”*

*-”Parempi vaihtoehto haittavaikutuksia aiheuttaville lääkkeille. Tavoitteena mahdollisimman lääkkeetön lapsuus. Lapsi myös itse haluaa mieluummin luonnontuotteita käytettävän eikä lääkkeitä. Miellän että näissä myös vähemmän tai ei ollenkaan haittavaikutuksia toisin kuin lääkkeissä.”*

*-”Kasva lapsi tarvitsee rakennusaineita ”monipuolisen”, ruuan lisänä, erityisesti kasvukautena ja jos lapsi treenaa kovaa urheilussa . Luontaistuotteet turvallisia suojaamaan. Omakohtainen kokemus.”*

*-”Omasta kokemuksestani ne tukevat luonnollista terveyttä niin, ettei tarvitse rasittaa kehoa antibiooteilla tai muilla vahvoilla lääkkeillä.”*

*-”On äärimmäisen tärkeää, että lapsen oikeus ja myös vanhemman oikeus lapsen terveyteen koskevissa asioissa säilyy eikä niitä lähdetä sääntelyin purkamaan. Purkaminen saattaa johtaa tilanteeseen, jossa lapsen oikeus terveyteen ja turvaan rikotaan Lapsen oikeuksien sopimuksen vastaisesti ja se rikkoisi lapsen oikeuksien sopimuksen lisäksi lapsen itsemääräämisoikeutta sekä lapsen ihmisoikeuksia.”*

*-”Lapsilla on oikeus voida mahdollisimman hyvin ja myös heidän hyvinvointiansa on tuettava. Kouluruoka ei ole vitamiinipitoisinta, jolloin on pakko turvata päivittäisten vitamiinien saanti kattavasti.”*



### 3. Mitä ongelmia omasta mielestäsi luontaistuotteilla on lapsen aseman, oikeuksien ja hyvinvoinnin kannalta?

Avoimia vastauksia:

*–"Yleinen ilmapiiri CAM-hoitoja ja luontaistuotteita kohtaan on esteenä kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseksi. On paljon äidin aktiivisuudesta kiinni, kuinka hyvin tai huonosti lapsen terveyttä hoidetaan. Neuvoiloissa harvoin saa tukea terveyden ja vastustuskyvyn tukemiseen."*

*–"Ei mitään ongelmia, kun tuotteita käytetään asianmukaisesti."*

*–"Ongelmana on tiedon puute. Kun tuotteita käytetään oikein, ongelmia ei ole. Nettimyynit ulkomailta voi olla ongelma, jolloin ei ole asiantuntijaa neuvomassa käytöstä. Sääntelyn olisi toivottavaa mennä siihen suuntaan, että luontaistuotteiden myyntiä ei Suomessa rajoiteta verrattuna muihin EU-maihin kuten tilanne nyt on, koska se suoraan johtaa siihen, että tuotteita tilataan ulkomailta, joissa valvontaa ei ole."*

*–"Ongelmana voi olla, jos ei joillakin vanhemmilla ole ymmärrystä asioista ja koitetaan vakavia sairauksia hoitaa pelkillä luontaistuotteilla."*

*–"Jatkuva pelottelu viedä pois luontaistuotteet lapsilta. Puoskarilaki ehdotus aivan pöyristyttävä hanke."*

*–"Lasten kohdalla täytyy huomioida oikea annostus, jotta vaikuttavien aineiden määrä on oikea. Luontaistuotetta valitessa täytyy huomioida lapsille sopivat tuotteet."*

*–"Ei mitään, jos aikuiset osaavat antaa niitä oikein... ja itsekin oppivat käyttämään niitä kuten ruokaa kun aikuinen ohjaa."*

*–"Lapsen vanhemman pitää olla kartalla mitä luontaistuotteita lapselle antaa ja minkälaisilla annoksilla. Lapsi kun itse ei ymmärrä, että mitä vitamiinia voi ottaa ja minkä verran."*

#### Yhteenveto luontaistuotteet ja lapset -kyselystä

Terveystuotealan toimijoilta saatujen vastausten perusteella voi todeta, että vanhemmat antavat lapsilleen ravintolisiä täydentääkseen lapsen ravitsemusta ja erilaisten pienten vaivojen itsehoidossa. Osa ravintolisien käytöstä liittyy viralliseen ravitsemussuositukseen lasten ravintoaineiden saannin osalta. Esimerkiksi D-vitamiini pikkulapsilla. Myös tietyissä ruokavalioissa (mm. kasvisruokavaliossa D- ja B12-vitamiinit, jodi, rauta) suositellaan ravintolisien huomioiminen. Terveystuotealan toimijat korostavat oikean ja riittävän tiedon merkitystä ravintolisien valinnassa ja käytössä.

Annamme mielellämme lisätietoja terveystuotealasta.

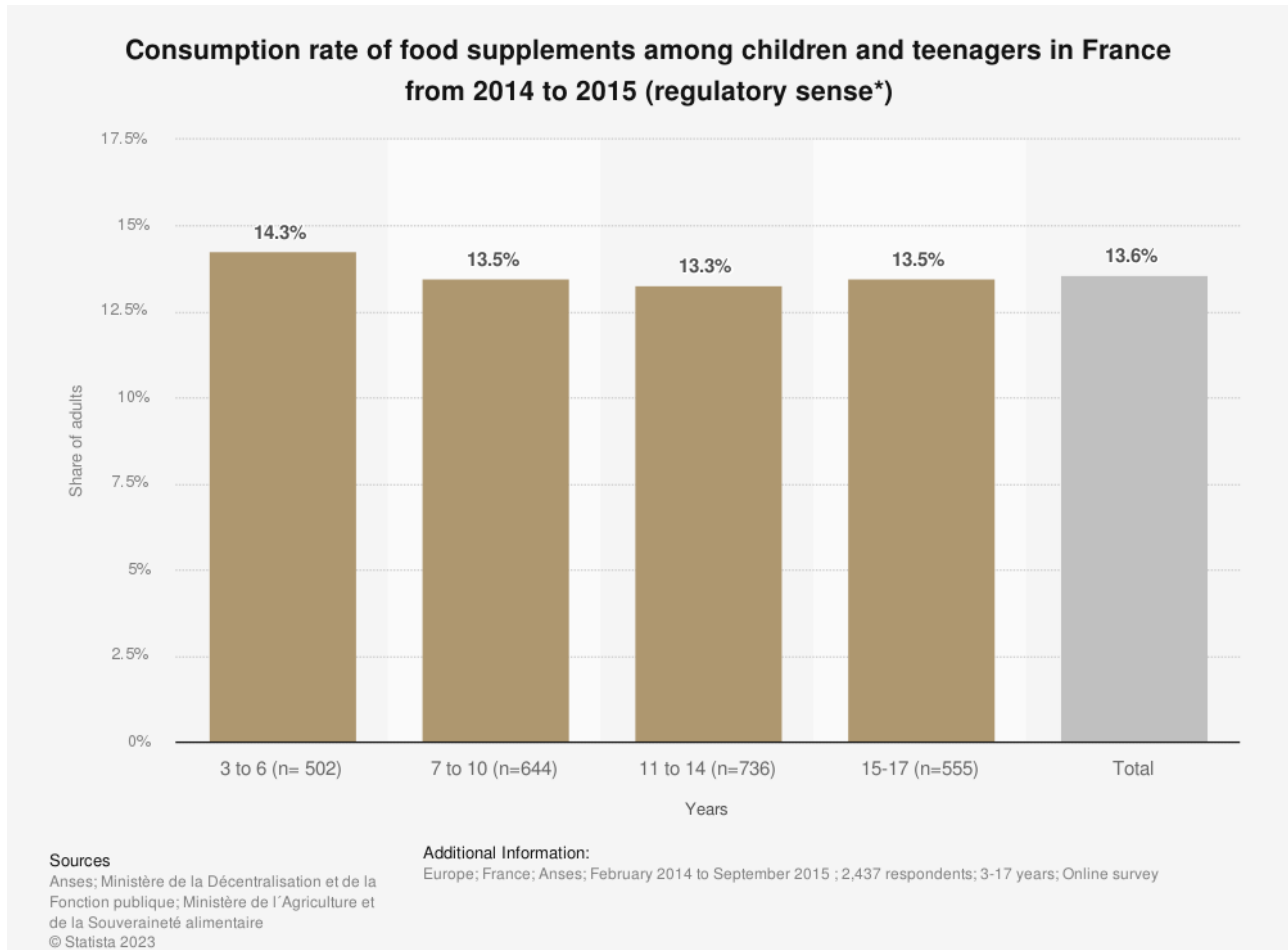
6.10.2023 Helsinki

Mika Rönkkö  
Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto ry

## Kansainvälisiä tutkimuksia lasten ja nuorten ravintolisien käytöstä

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto kartoitti kansainvälisiä tutkimustietoja lasten käyttämistä ravintolisistä ja luontaistuotteista. Niiden perustella voi päätellä, että eri maissa ravintolisien käyttö vaihtelee reilusta 10 prosentista vajaaseen 50 prosenttiin lapsista.

### Ravintolisien kulutusaste lasten ja nuorten keskuudessa Ranskassa vuosina 2014–2015



Tämä tilasto osoittaa ravintolisien kulutusasteen lasten ja teini-ikäisten keskuudessa Ranskassa vuosina 2014–2015 ravintolisäkuluttajamääritelmän mukaisesti. Tuona aikana lähes 14 prosenttia 3–17-vuotiaista lapsista oli käyttänyt vähintään yhtä ravintolisää.

Yksityishenkilö määritellään ravintolisä-kuluttajaksi laajassa merkityksessä, jos hän on kuluttanut vähintään yhden ravintolisän tai lääkkeen takautuvan vertailujakson aikana (12 kuukautta 3-vuotiaasta ja 1-6 kuukautta alle 3-vuotiaille). Yksityishenkilö määritellään sääntelyn kannalta ravintolisä -kuluttajaksi, jos hän on nauttinut ravintolisää vähintään kerran takautuvan viiteajanjakson aikana. Lisäksi hän on saattanut myös kuluttaa yhtä tai useampaa lääkettä, jotka ovat ravintoaineiden lähteitä.

Alue: Eurooppa, Ranska

Kyselyn ajanjakso: Helmikuusta 2014 syyskuuhun 2015

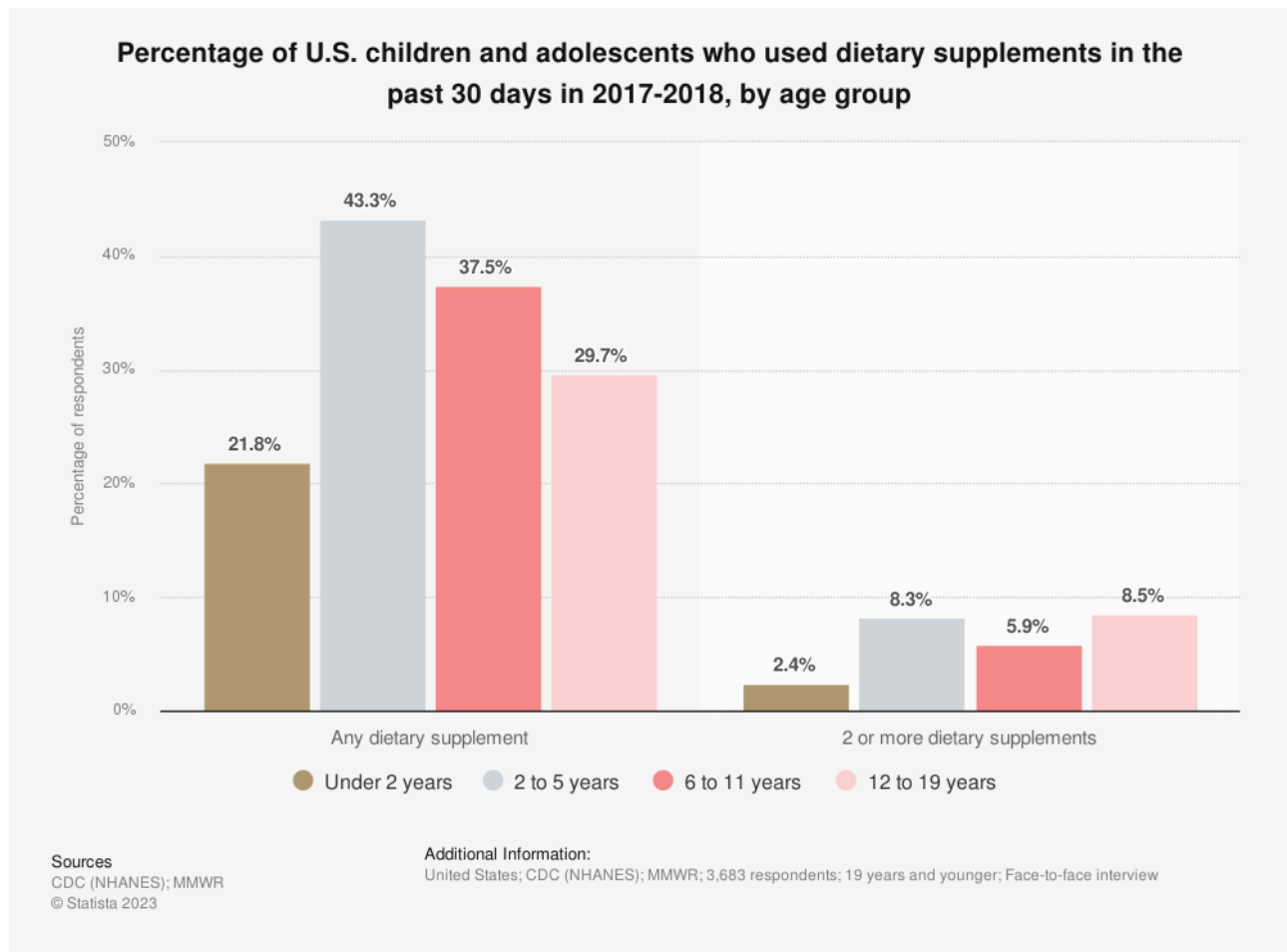
Vastaajien määrä: 2437 vastaajaa. Ikäryhmä: 3-17 vuotta

Haastattelutapa: Online-kysely

Lähde: Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3, sivu 238

<https://www.statista.com/statistics/791603/consumption-rate-of-dietary-supplements-among-children-and-teens-in-france/>

## Niiden yhdysvaltalaisen lasten ja nuorten prosenttiosuus, jotka käyttivät ravintolisiä viimeisten 30 päivän aikana vuosina 2017–2018, ikäryhmittäin



Tämä tilasto näyttää niiden yhdysvaltalaisen lasten ja nuorten prosenttiosuuden, jotka käyttivät ravintolisiä viimeisten 30 päivän aikana vuosina 2017–2018 ikäryhmittäin. Tietojen mukaan 2–5-vuotiaat olivat todennäköisimmin käyttäneet lisäravinteita viimeisen 30 päivän aikana.

Alue: Yhdysvallat

Kyselyn ajanjakso: 2017 ja 2018

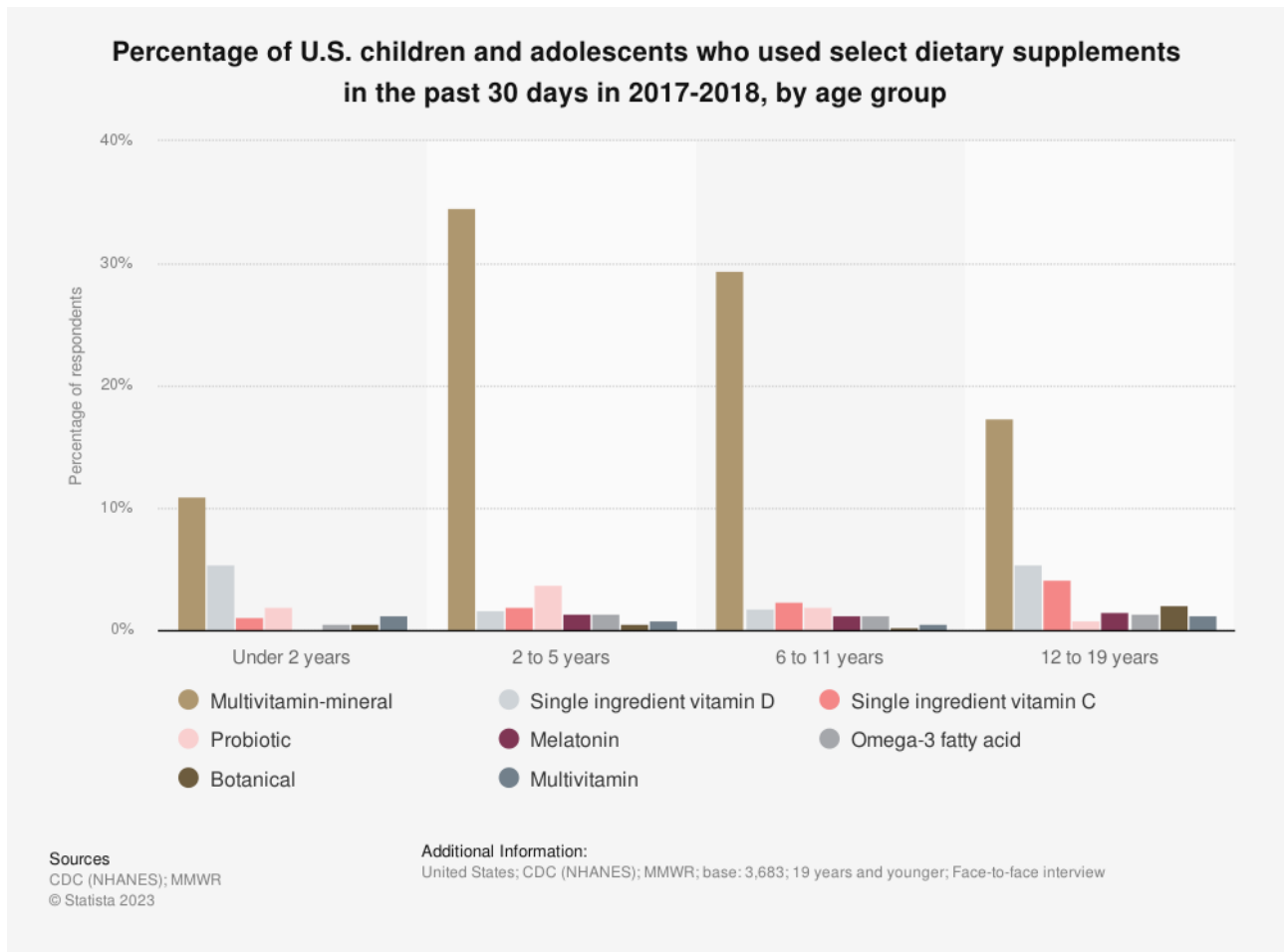
Vastaajien määrä: 3 683 vastaajaa

Ikäryhmä: 19 vuotta ja nuorempia

Lähde: Dietary Supplement Use in Children and Adolescents Aged ≤19 Years — United States, 2017-2018, page 1559

<https://www.statista.com/statistics/1183698/dietary-supplements-us-children-adolescents-by-age/>

**Niiden yhdysvaltalaisen lasten ja nuorten prosenttiosuus, jotka käyttivät valikoituja ravintolisäviimeisten 30 päivän aikana vuosina 2017–2018 ikäryhmittäin**



Percentage of U.S. children	Multivitamin-mineral	Single ingredient vitamin D	Single ingredient vitamin C	Probiotic	Melatonin	Omega-3 fatty acid	Botanical	Multivitamin	
Under 2 years	11,0	5,4	1,1	1,9	0,0	0,5	0,5	1,2	in %
2 to 5 years	34,6	1,7	2,0	3,7	1,4	1,4	0,5	0,8	in %
6 to 11 years	29,5	1,8	2,4	2,0	1,3	1,2	0,3	0,6	in %
12 to 19 years	17,3	5,4	4,2	0,8	1,5	1,4	2,1	1,3	in %

Alue: Yhdysvallat

Kyselyn ajanjakso: 2017 ja 2018

Vastaajien määrä: perusarvo: 3.683

Ikäryhmä: 19 vuotta ja nuorempia

Lähde: Dietary Supplement Use in Children and Adolescents Aged ≤19 Years — United States, 2017-2018, page 1561

<https://www.statista.com/statistics/1183718/dietary-supplements-us-children-adolescents-type-by-age/>